

Модификация геал-методики для студентов-спортсменов на начальном этапе подготовки в армспорте

В.М. Клочко, канд.техн. наук

Д.А. Бескорований

Харківська національна академія міського господарства

Армспорт является травмоопасным видом спорта из-за его силовой направленности и технической сложности, поэтому приступать к соревновательной деятельности студентов-спортсменов без четкого понимания качественного выполнения техники борьбы на руках крайне опасно. При изучении техники на начальном этапе подготовки в армспорте возникает трудность при разучивании технических приемов борьбы. Основная сложность для молодых спортсменов состоит в восприятии, систематизации, переработке и воспроизведении словесной (вербальной) и двигательной (невербальной) информации, полученной от тренера-преподавателя. Эту сложность, на наш взгляд, можно решить при помощи трансформаций REAL-методик.

Для более быстрого освоения качества технических приемов борьбы, нами было предложено применение целостной, системной биоадекватной методики – методики системного управления качеством тренировочного процесса (МСУКТП). МСУКТП представляет собой совокупность скоординированных действий тренера и спортсмена, целью которых является мотивация и активизация целостных динамичных мыслеформ спортивной направленности и навыков качественной технологической работы с ними. Организация работы построена на интегральном синтезе нелинейно эволюционирующих физиологических, интеллектуальных, психических и моральных функций обучаемых.

На занятии с привлечением методики системного управления качеством тренировочного процесса чередуются активный и релаксационный этапы качественного восприятия и усвоения учебно-тренировочной информации. Активный этап предполагает такие виды работ:

- дискуссии по проблематике качества изучаемых вопросов;
- обмен личным опытом участников тренировочного занятия с восприятием смыслового пространства и пространства качества изучаемых вопросов;
- устный опрос студентов по изучаемому материалу.

В работе со студентами 1–3 курсов мы апробировали **REAL**-методику и получили позитивный результат. За основу были взяты образоны механизма волнового резонанса и профессионального мастерства Т.В.Бондаренко, которые были использованы авторами при обучении студентов ХНАГХ в отделениях спортивного совершенствования и изучении дисциплины «Управление профессиональной работоспособностью».

Для проведения экспериментального исследования особенностей методики системного управления качеством тренировочного процесса с применением REAL-методики мы привлекли студентов-армрестлеров спортивного отделения 1–3 курсов ХНАГХ ($n = 25$), посещающих тренажерный зал 2 – 4 раза в неделю по 2 часа, мужчин и женщин. Мы использовали REAL-методику на начальном этапе подготовки спортсменок с начала первого семестра.

Исследование длилось в течение 3-х месяцев (сентябрь–ноябрь 2012 года). На каждом занятии использовалась REAL-методика: в первой фазе (подготовительной) для установки, во второй и третьей фазах (основных) в паузах отдыха (ПО) для осмысления дисциплины и получения стимулирующей информации, в четвертой фазе (заключительной) для восстановления и аутотренинговой релаксации. Перерывы между фазами составляли 3–4 минуты. Фазы проведения тренировочного занятия выдерживались в отношениях, рассчитанных для позитивных и негативных зон эволюционного конуса, как одного занятия группы, одного витка по методике Б. А. Астафьева. Применением нашего способа в виде фаз и перерывов в занятии с применением REAL-методики, нам удалось исключить действие негативных биоэнергетических зон. Результаты окончательных расчетов фаз и перерывов в тренировочных занятиях для 90 и 120 минутных тренировок приведены в таблице 1.

Таблица 1

Четырехфазовая модель реализации REAL- методики в структуре общеобразовательных занятий и групп спортивного совершенствования (по методике В.М. Ключко)

№ фазы	Длительность фазы	Аудиторное занятие (мин.)	Спортивное занятие (мин.)
1	0,3237	29 (± 3)*	39 (± 4)*
ПО 1	0,01505	2 - 3	3 - 4
2	0,2154	18 (± 4)*	24 (± 4)*
ПО 2	0,0279	3 - 4	4 - 5

3	0,2037	18 (± 4)*	24 (± 4)*
ПО 3	0,0396	4 - 5	5 - 6
4	0,1266	12 (4 - 5)*	15 (6 - 7)*
ПО 4	0,048	4 - 5	6 -7
Σ	1,00	90 минут	120 минут

В конце исследования, по нашим расчетно-экспертным наблюдениям 23 из 25 спортсменов-студентов четко выполняли основные приемы борьбы на руках, типа: атака через верх и атака в крюк; двое студентов делали небольшие ошибки в применении атакующих приемов, что составило 92% качественных оценок. Студенты отдали предпочтение способу проведения тренировочных занятий по реализации четырехфазной модели, чем традиционной трёхфазной. Утомления после такого способа занятий они практически не чувствовали и многие готовы были сейчас же продолжать тренинг дальше.

Выводы. Использование REAL-методики на начальном этапе подготовки спортсменов-студентов в армспорте дало положительный результат, ускорило восприятие технологий тренировок и техники борьбы на руках, сократило период разучивания техники, дало возможность более скорого перехода к подготовительному базовому этапу спортивной подготовки.

Все спортсмены увеличили объемы тренировочных нагрузок на 25 % за три месяца и при этом в процессе тренировочного занятия чувствовали себя комфортно. Качественная успеваемость составила 92%. У всех спортсменов значительно повысилась профессиональная и спортивная работоспособность.

Дальнейшие исследования будут направлены на применение REAL-методики на этапах предварительной базовой подготовки и этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Для оценки методик планируется применение специальных инструментальных методов и методик оценки здоровья студентов.